AKADEMIEMENTAL Training Focus Grounding PORTFOLIO

Recovery. Performance. Resilienz.

Gemeinsam wachsen – spielerisch stärken – nachhaltig entwickeln

Achtsamkeit, Förderung von Resilienz, Körperbewusstsein und mentaler Stärke

***wenan_ionee* by Werner Sturm**



Herzlich Willkommen bei Wenan Ionee von Werner Sturm – Gewaltprävention, Energie & Wachstum. Mein Name ist **Werner Sturm**, geboren 1980 in **Vöcklabruck (Oberösterreich)**.

Ich bin **Lehrer**, **Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Sportmentaltrainer** und seit über 20 Jahren im **vorbeugenden Brandschutz** mit meinem Ingenieurbüro *Brandschutz Sturm MSc (Fire Safety Management)* tätig. Meine **pädagogische Ausbildung (BEd)** absolvierte ich an der **PH OÖ**, bin Lehrer an der **Mittelschule Sekundarstufe I in Waldzell OÖ**, arbeite mit **Kindern und Jugendlichen im Mentaltraining** und bin seit mehr als zehn Jahren **Trainer am WIFI OÖ**

SEKTION 1

AKADEMIEAUSBILDUNG

TRAINER-AUSBILDUNG FOCUS GROUNDING

- Ausbildung von Focus-Grounding-Trainer: innen
- Methodik & Didaktik
- Mentaltraining, Bewegung, Achtsamkeit
- Recovery, Performance Resilienz
- Praxis, Qualität & verantwortungsvolle Begleitung

SEKTION 2

AKADEMIEWI (wenan_ionee)

PORTFOLIO FOCUS GROUNDING

- Kids School Learning
- Kids Mental Training
- Mental Training Sports – 5 MAL 5
- Workshop Mental Training für Schule, Verein, Teams
- ECH – Energie Chakren Harmonisierung entspannen des Nervensystems durch Streichungen
- Sportmassage Behandlung
- Wellnessbehandlung

SEKTION 3

VEREIN AKADEMIETRAINING

Mental Training Focus Grounding SPORTS

- Akademietraining für Kinder & Jugendliche
- Recovery, Performance, Resilienz
- Vereinstraining und ergänzende Sportmentalangebote

Gemeinsam wachsen – spielerisch stärken – nachhaltig entwickeln

Achtsamkeit • Resilienz • Körperbewusstsein • mentale Stärke

wenan_ionee
M: 0043 676/390 89 37
Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
w-i@wenan-ionee.com | mentaltraining@wenan-ionee.com | www.wenan-ionee.com
UID: ATU 67498807 | Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391
© Urheberrecht. Alle Rechte vorbehalten.



SEKTION 1 AKADEMIEAUSBILDUNG
TRAINER-AUSBILDUNG FOCUS GROUNDING

350 Ausbildungseinheiten | praxisorientiert | ganzheitlich | zielgruppenbezogen

Die **Akademieausbildung zum/zur Trainer:inn für wenan_ionee Mental Training Focus Grounding SPORTS** vermittelt ein umfassendes Konzept zur professionellen Förderung von **mentaler Stärke, Resilienz, Leistungsfähigkeit, Achtsamkeit und sozialer Kompetenz**.
Die Ausbildung verbindet fundiertes Mentaltraining mit Bewegung, Körperwahrnehmung, Entspannung, Regeneration und praxisorientierter Trainingsgestaltung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der verantwortungsvollen Begleitung von **Kindern und Jugendlichen sowie Sportler und Nachwuchsathlet**.

MENTALTRAINING & MENTALE STÄRKE
Methoden zur Förderung von Konzentration, Selbstvertrauen, Motivation und emotionaler Stabilität – insbesondere bei **Wettkämpfen, Leistungsdruck, Stress und Prüfungssituationen**.

METHODIK & DIDAKTIK
Planung, Aufbau und Durchführung alters- und zielgruppengerechter Trainingseinheiten, Workshops und individueller Mentaltrainings.

BEWEGUNG & ACHTSAMKEIT
Verbindung von Mentaltraining mit Bewegung, Atemtechniken, Meditation, Fantasiereisen, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Koordination und Barfußtraining.

RECOVERY · PERFORMANCE · RESILIENZ
Regeneration und Leistungsfähigkeit werden gemeinsam gedacht. Die Teilnehmer lernen Methoden kennen, um Ressourcen zu aktivieren, Belastungen bewusster zu regulieren und die mentale Widerstandskraft nachhaltig zu fördern.

TEAMBUILDING
Praxisorientierte Teamübungen fördern Vertrauen, Kommunikation, Kooperation, gegenseitigen Respekt und einen wertschätzenden Umgang miteinander.

ANGST- & MOBBINGPRÄVENTION
Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, persönlichen Grenzen und sozialer Kompetenz. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche mental zu stärken und ihnen konstruktive Handlungsmöglichkeiten für belastende Situationen zu vermitteln.

PRAXISMODULE FOCUS GROUNDING SPORTS

Die Ausbildung vermittelt unter anderem den professionellen Einsatz von:

- Meditationen und Fantasiereisen
- Atem- und Entspannungstechniken
- Affirmationen und Visualisierung
- Fokus- und Konzentrationstraining
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Reflexzonen- und Barfußparcours
- Team- und Kooperationsaufgaben
- Outdoor- und Naturtraining
- Arbeit mit Box-Dummy und kontrollierter körperlicher Aktivierung
- Wettkampf- und Leistungsmentaltraining
- Regenerations- und Recoverymethoden
- Planung und Durchführung von Workshops

PRAXIS, QUALITÄT & VERANTWORTUNG

Ein wesentlicher Bestandteil der **350 Ausbildungseinheiten in drei Modulen** ist die praktische Umsetzung. Die angehenden Trainer lernen, Trainings professionell vorzubereiten, sicher durchzuführen, zu reflektieren und individuell an unterschiedliche Zielgruppen anzupassen.
Im Mittelpunkt stehen dabei **Qualität, Achtsamkeit, Respekt, Verantwortung, klare Grenzen und eine wertschätzende Begleitung**.

EINSATZBEREICHE

Nach Abschluss können die erworbenen Methoden – entsprechend dem jeweiligen Ausbildungs- und Tätigkeitsrahmen – insbesondere eingesetzt werden in:

Kinder- & Jugendmentaltraining · Nachwuchs- & Leistungssport · Sportvereinen · Schulen · Akademien · Leistungszentren · Teams · Workshops · Einzel- und Gruppentraining

Preise: **Auf Anfrage**

Wo: **wenan_ionee – Werner Sturm, Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck**

wenan_ionee
MENTAL TRAINING
FOCUS · GROUNDING · SPORTS

AKADEMIE AUSBILDUNG

AKADEMIE wenan_ionee
„wenan_ionee – Mental Training Focus Grounding SPORTS“

TRAINER-AUSBILDUNG
FOCUS GROUNDING

WISSEN. ERFAHRUNG. HALTUNG.

FÜR MENSCHEN. FÜR ZUKUNFT.



AUSBILDUNG VON FOCUS-GROUNDING-TRAINER:INNEN
Wir bilden dich aus, um Kinder, Jugendliche und Erwachsene kompetent, achtsam und wertschätzend zu begleiten.

METHODIK & DIDAKTIK
Moderne, praxisnahe Methoden für wirksames und nachhaltiges Training.

MENTALTRAINING, BEWEGUNG, ACHTSAMKEIT
Ganzheitliche Ansätze für Körper, Geist und Emotionen – im Einklang und in Balance.

RECOVERY, PERFORMANCE RESILIENZ
Stärke entwickeln, Ressourcen aktivieren und mentale Widerstandskraft aufbauen.

PRAXIS, QUALITÄT & VERANTWORTUNGSVOLLE BEGLEITUNG
Erleben. Anwenden. Reflektieren.
Mit Herz, Kompetenz und klaren ethischen Grundsätzen handeln.

WIR STÄRKEN MENSCHEN.
WIR BEWEGEN ZUKUNFT.

ZIELGRUPPEN
Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Sportler:innen, Teams

UMFANG
Modular aufgebaut
Praxisnah & flexibel
Zertifizierte Ausbildung

ABSCHLUSS
Zertifikat Focus-Grounding-Trainer:in

WERTE
Respekt, Achtsamkeit, Verantwortung, Integrität

WERDE TEIL DER BEWEGUNG.
Gemeinsam für mehr mentale Stärke, Gesundheit und Lebensfreude.
RECOVERY. PERFORMANCE. RESILIENZ.

INFOS & ANMELDUNG
mentaltraining@wenan-ionee.com
0676 39089 37
wenan_ionee
www.wenan-ionee.at

wenan_ionee
MENTAL TRAINING
FOCUS · GROUNDING · SPORTS

SEKTION 2 AKADEMIEWI
PORTFOLIO FOCUS GROUNDING

Kids School Learning – Focus Grounding



Zielgruppen: 👧 Kinder & Jugendliche Ganzheitliches Lernen für Kinder und Jugendliche

Bewegtes Lernen trifft mentales Training, bei Hausaufgaben, lernen für Schularbeiten und Prüfungsvorbereitung das ganze Schuljahr hindurch.

Bei Kids School Learning – Focus Grounding verbinden wir schulische Lernbegleitung mit mentaler Stärke, Bewegung und Entspannung. Das Konzept basiert auf neuesten Erkenntnissen der Lernpsychologie, der Reflexzonenaktivierung und des Mentaltrainings.

Bewegtes Lernen mit allen Sinnen (VAKOG): Visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch – Lernen wird durch Bewegung, Wahrnehmung und spielerische Aktivierung lebendig.

Reflexzonen & Achtsamkeit: Mit Igelbällen, Matten und Kissen werden über Füße, Hände und Körperzonen Konzentration, Lernfreude und innere Ruhe gefördert.

Mentale Stärke & Resilienz: Kinder lernen, mit Leistungsdruck und Prüfungsangst umzugehen. Atemübungen, Fantasiereisen und Mentaltechniken stärken Selbstvertrauen und Gelassenheit.

Fachliche Lernbegleitung: Individuelle Unterstützung in Mathematik, Mechanik, Deutsch, Englisch, Physik und Digitaler Grundbildung usw. ergänzt das Programm. Auf Wunsch runden die ECH-Behandlung, Fußreflexzonen- und Meridianstreichung die Lerneinheiten harmonisch für den Trainee ab.

Preise: 90 min: 90 €, 120 min: 110 €, 180 min: 150 €

Wo: wenan_ionee – Werner Sturm, Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

Kids Mental Training Focus Grounding

Zielgruppen: 👶 Kinder und Jugendliche



Förderung und Training mentaler Stärke in der Schule – bei Leistungsdruck, Stress vor Prüfungen und Schularbeiten.

Angstprävention und Mobbingprävention durch Förderung mentaler Stärke im Kinder- und Jugendmentaltraining.
In unseren liebevoll gestalteten Trainingseinheiten erleben Kinder und Jugendliche spielerisch, wie sie stark und friedlich zugleich sein können.

Mit **Meditationen, Fantasiereisen und Atemübungen** lernen sie, ihre **Gefühle wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen**.

Das Training beginnt auf der Matte – **barfuß, mit kindgerechten Geschichten entdecken die Kinder ihren inneren Garten und erfahren, wie sie mit einfachen Atemübungen neue Kraft** finden können. Bewegung kommt nicht zu kurz: **Spannende Spiele, Gleichgewichtsübungen, Reflexzonen-Parcours und Geschicklichkeitsaufgaben** fördern Koordination und Achtsamkeit für ein miteinander.

Im zweiten Teil geht es um das Loslassen und Entspannen. Die ECH-Behandlung entspannung des Nervensystems bei Kindern und Jugendlichen, Fußreflexzonen und Meridianstreichung mit dem Ziel, Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen, schließt den Kreis der Trainingseinheiten.

Preise: 90 min: 90 €, 120 min: 110 €, 180 min: 150 €

Wo: wenan_ionee – Werner Sturm, Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

Mental Training Focus Grounding Sports *5 MAL 5*

Ganzheitliches Sportmentaltraining für 👦 Kinder & Jugendliche. Zielgruppe:

Schulen • Vereine • Leistungssportler • Nachwuchsathleten im Leistungssport – das Programm stärkt mentale Fähigkeiten, steigert Konzentration und fördert innere Balance.



In **fünf Trainingseinheiten à 50 Minuten** lernen die Teilnehmenden, ihre **persönlichen Ziele nach der SMART-Methode** klar zu definieren, Motivation aufzubauen und mit einfachen Techniken Stress abzubauen.

Neben mentaler Arbeit Atemtechniken und Meditation kommen auch **Bewegung und Körperbewusstsein nicht zu kurz: Yogaübungen, Gleichgewichtstraining, Reflexzonenarbeit sowie Akupressur nach TCM fördern die Kraft der Mitte** und steigern die Leistungsfähigkeit.

Die letzte Einheit widmet sich der **ganzheitlichen Harmonisierung von Körper, Geist und Seele mit der Energie Chakren Harmonisierung (ECH) von Werner Sturm.**

Ein einzigartiges Mentaltraining, dass Kinder und Jugendliche nachhaltig motiviert und zu Bestleistungen inspiriert.

Mental Training Focus Grounding *Sports 5 MAL 5* - 250 Minuten

Preise:

5 mal 50 min Einzel-Trainee: 250 €; Kleingruppe zwei: 200 €/Trainee
Verpflegung ist im Preis inklusive

Wo: wenan_ionee – Werner Sturm, Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

Workshop Mental Training Focus Grounding (Schule, Teams)

Zielgruppen: 👱 Kinder und Jugendliche



Kinder und Jugendliche erleben **spielerisch, wie sie stark und friedlich zugleich sein können.**

Mit Meditationen, Fantasiereisen und Atemübungen lernen sie, ihre Gefühle wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen.

Start im Kreis auf der Matte – **barfuß, ohne Socken** – mit Begrüßung, gemeinsamem Verhaltenscodex und Kennenlernspielen**. Spiele, Gleichgewichtsübungen, Reflexzonen-Parcours und Teamaufgaben fördern Achtsamkeit und das Miteinander**.

Beim **Box-Dummy darf laut und mutig Energie rausgelassen werden**.

Draußen in der Natur erleben die Kinder bei jedem Wetter die analoge Welt, barfuß im Wald, in der Wiese, im Wasser beim Laufen und Gehen.

Den Abschluss bildet die Achtsamkeitsübung; das sanfte einander Berühren (Massage) mit Igelbällen.

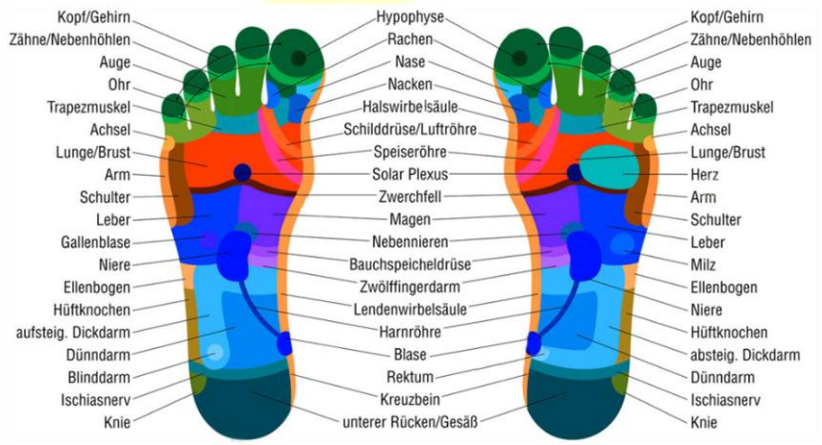
Preis:

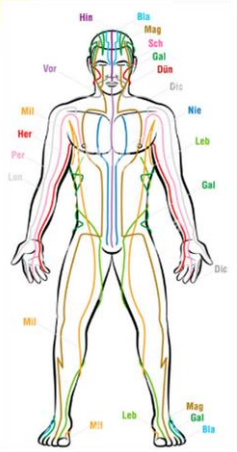
5 Einheiten (50 min) 530 € pro Klasse, Team, Gruppengröße: max. 25 TeilnehmerInnen

Wo: bei Euch in der Schule, Verein, Turnsaal oder in der Natur - Fahrtkostenpauschale 2 €/km

ECH –Energie Chakren Harmonisierung, Sportmassage Behandlung

Fußreflexzonen & Meridianbehandlung von Werner Sturm für Kinderund Jugendliche.





Die von mir entwickelte Methode basiert auf den Prinzipien der Akkupunkt Meridian Streichung (AMM) und Fußreflexzonenbehandlung (FRZ) in Kombination mit Sportmassage Behandlung. Die Reflexzonenarbeit entlang der Meridiane soll den inneren Arzt aktivieren, gesundheitsfördernd und präventiv für ein ganzheitliches Wohlbefinden wirken. Das Nervensystem soll tiefenentspannt werden. Ergänzend werden Mentaltraining, Koordinationsübungen, Core Übungen für das Gleichgewicht und die Förderung der inneren Balance durchgeführt.

👦 Für Kinder & Jugendliche – sanfte Hilfe in fordernden Zeiten



Kinder und Jugendliche stehen heute unter enormem Druck. Mit meinen speziell angepassten Anwendungen finden sie wieder Zugang zu ihrem Körper, ihren Gefühlen und **zu innerer Ruhe.**

Unterstützung bei **Schlafproblemen, Schulstress, Ängsten, Wachstumsschmerzen** bei Kindern und Jugendlichen, Stabilisierung bei ADHS (durch Entspannung), **Hochsensibilität oder innerer Unruhe,** Ergänzung zu Mentaltraining & Gewaltprävention, sowie Lernbegleitung.

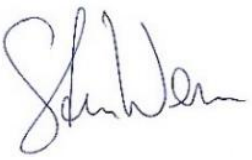
Preise

- **120 min: 140 Euro**

Wo: wenan_ionee – Werner Sturm Am Poschenhof 58/2,4840 Vöcklabruck

Terminvereinbarung ✉ w-i@wenan-ionee.com 📞 0676 390 89 37

Ich freue mich auf Euch und begleite Euch auf Eurem Weg - Euer Werner



DI(FH) Werner Sturm BEd MSc
Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Dipl. Sportmentaltrainer

AKADEMIE
PORTFOLIO

FOCUS GROUNDING

**STARKER MIND. STABILER KÖRPER.
GLÜCKLICHES LEBEN.**

01 KIDS SCHOOL LEARNING

- Konzentration & Aufmerksamkeit
- Lernstrategien & Motivation
- Prüfungs- & Leistungsstärke
- Stark im Alltag & in der Schule



Wahrnehmung & Miteinander

02 KIDS MENTAL TRAINING

- Selbstvertrauen & Selbstwert
- Gefühle verstehen & regulieren
- Achtsamkeit & Entspannung
- Starkes Mindset für Kinder



Mentale Stärke

03 MENTAL TRAINING SPORTS - 5 MAL 5

- 5 Module für Peak Performance
- 5 Schritte zu mentaler Stärke
- Fokus, Energie & Regeneration
- Für Sportler:innen & Teams



Teamgeist & Kommunikation

04 WORKSHOP · MENTAL TRAINING FÜR SCHULE, VEREIN, TEAMS

- Interaktiv & praxisnah
- Teamgeist & Kommunikation
- Resilienz & Stressbewältigung
- Individuell auf Ihre Zielgruppe



wenan_ionee · MENTAL TRAINING

AKADEMIE PORTFOLIO







05 ECH - ENERGIE CHAKREN HARMONISIERUNG

- Balance für Körper, Geist & Seele
- Chakrenharmonisierung
- Energiefluss aktivieren
- Mehr Wohlbefinden & Vitalität

06 SPORTMASSAGE ECH BEHANDLUNG

- Regeneration & Leistungssteigerung
- Lösen von Verspannungen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Für Sportler:innen & Aktive

07 KLASSISCHE ECH BEHANDLUNG

- Entspannung & Stressabbau
- Förderung der Durchblutung
- Lösen von Muskelverspannungen
- Für mehr Wohlbefinden im Alltag

- **RECOVERY · PERFORMANCE**
- **RESILIENZ MENTALE STÄRKE ·**
- **ACHTSAMKEIT GESUNDHEIT &**
- **WOHLBEFINDEN · TEAMGEIST**



DI(FH) Werner Sturm BEd MSc

Lehrer an der MS Waldzell · Coach
Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer
Dipl. Sportmentaltrainer · Dipl. Sportmasseur
Mentaltraining mit Herz, Verstand und Bewegung.

Verein wenan_ionee „wenan_ionee - **Mental Training Focus Grounding SPORTS**“

Kontakt & Anmeldung

Telefon: +43 676 390 89 37

mentaltraining@wenan-ionee.com

www.wenan-ionee.com

Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck · Instagram: wenan_ionee

Zur Homepage

SEKTION 3 AKADEMIETRAINING

Mental Training Focus Grounding SPORTS

Mental Training Focus Grounding SPORTS verbindet Bewegung, Natur, mentale Stärke, Regeneration und sportliche Entwicklung zu einem einzigartigen Trainingskonzept für Kinder, Jugendliche und Nachwuchsathleten. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, Gemeinschaft, Gesundheit, mentale Stärke und die ganzheitliche Entwicklung jedes einzelnen Kindes.

Unser Alleinstellungsmerkmal: Recovery & Performance

Während sich viele Trainingsprogramme ausschließlich auf Leistung konzentrieren, verbinden wir gezielt Leistungsentwicklung mit Regeneration. Denn nachhaltige Leistungsfähigkeit entsteht nicht nur durch Training, sondern auch durch Erholung, Körperbewusstsein und mentale Balance.

Kinder und Jugendliche lernen bei uns:

- Leistung bewusst aufzubauen
- Regeneration aktiv zu fördern
- Stress zu reduzieren, Konzentration gezielt zu steigern
- körperliche und mentale Belastungen besser zu bewältigen
- ihren Körper bewusst wahrzunehmen
- langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben

Recovery und Performance werden bei uns nicht als Gegensätze verstanden, sondern als Einheit.

Stärkung des Immunsystems und der körperlichen Widerstandskraft
Durch regelmäßige Naturerfahrungen, Bewegung an der frischen Luft sowie dosierte Kältereize wie Barfußgehen, Kneippen oder Eisbaden unter fachkundiger Begleitung kann die natürliche Anpassungsfähigkeit des Körpers gefördert werden.

Die Teilnehmer lernen, Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und ihren Körper bewusst zu stärken.

Mentale Stärke und emotionale Balance
Achtsamkeitsübungen, Atemtraining und Focus Grounding helfen dabei, innere Ruhe zu finden und mit den Herausforderungen des Alltags besser umzugehen.

Kinder und Jugendliche lernen:

- mit Stress umzugehen
- sich besser zu konzentrieren
- ihre Aufmerksamkeit gezielt zu steuern
- emotionale Stabilität aufzubauen
- Selbstvertrauen zu entwickeln

Diese Fähigkeiten sind nicht nur im Sport, sondern auch in Schule, Ausbildung und Alltag wertvoll.

Recovery – Regeneration bewusst lernen
Regeneration ist ein wesentlicher Bestandteil gesunder Entwicklung. Viele junge Sportler

trainieren regelmäßig, lernen jedoch kaum, wie sie ihrem Körper ausreichend Erholung ermöglichen.

Unser Konzept vermittelt spielerisch:

- aktive Erholung
- Atemtechniken zur Entspannung
- Stressregulation
- Entspannungsübungen
- Naturerlebnisse zur mentalen Erholung
- bewusste Wahrnehmung körperlicher Belastung und Erholung

Dadurch lernen Kinder und Jugendliche frühzeitig einen gesunden Umgang mit Leistung und Erschöpfung.

Performance – Grundlagen für sportlichen Erfolg

Das Training fördert wichtige Fähigkeiten, die nahezu in jeder Sportart von Bedeutung sind:

- Konzentration und Fokus
- Reaktionsschnelligkeit
- Koordination, Beweglichkeit
- Gleichgewicht, Schnellkraft
- Ausdauer, Teamfähigkeit
- mentale Belastbarkeit, Selbstvertrauen

Die Inhalte werden altersgerecht, spielerisch und mit viel Freude vermittelt.

Ideale Ergänzung für Nachwuchsathleten

Mental Training Focus Grounding SPORTS eignet sich hervorragend als ergänzendes Trainingsprogramm für Nachwuchssportler aus verschiedensten Sportarten:

- Fußball, Basketball, Tennis, Skisport
- Volleyball, Leichtathletik, Kampfsport
- Schwimmen, Reitsport, Radsport
- weitere Leistungs- und Breitensportarten

Das Training ersetzt kein Vereinstraining, sondern ergänzt dieses durch die Förderung jener Fähigkeiten, die im regulären Sportbetrieb oft zu kurz kommen.

Kräftigung der Füße und Verbesserung der Bewegungsqualität

Barfußübungen fördern die natürliche Entwicklung der Fußmuskulatur, stärken die Körperhaltung und verbessern die Wahrnehmung des eigenen Bewegungsapparates.
Gleichzeitig werden Stabilität, Koordination und Gleichgewicht geschult.

Natur als Trainingsraum

Die Natur bietet ideale Voraussetzungen für nachhaltiges Lernen und ganzheitliche Entwicklung.

Bewegung im Freien fördert:

- Kreativität, Konzentration
- Selbstständigkeit
- Resilienz
- soziale Kompetenz
- Bewegungsfreude

Die Teilnehmer erleben ihre Umgebung bewusst und entwickeln eine stärkere Verbindung zu sich selbst und ihrer Umwelt.

Gemeinsam statt gegeneinander
Bei uns steht nicht der Leistungsdruck im Vordergrund.

Wir fördern:

- Teamgeist, gegenseitigen Respekt
- Wertschätzung
- Hilfsbereitschaft, soziale Verantwortung

Kinder und Jugendliche lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Herausforderungen zu meistern.

Unsere Vision

Wir möchten Kinder und Jugendliche körperlich, mental und sozial stärken.

Sie sollen lernen,

- Herausforderungen selbstbewusst anzunehmen,
- ihre Stärken zu erkennen,
- Verantwortung für sich selbst zu übernehmen,
- gesund mit Leistung umzugehen, Regeneration bewusst zu nutzen
- und mit Freude ihren individuellen Weg im Sport und im Leben zu gehen.

Recovery. Performance. Resilienz.
Stark im Körper. Klar im Kopf. Gemeinsam wachsen.

„Mental Training Focus Grounding SPORTS.“
***wenan_ionee* by Werner Sturm**

Richtlinien zur Teilnahme

AKADEMIEMENTAL Training Focus Grounding

Diese Richtlinien dienen der Sicherheit, Gesundheit und einem respektvollen Miteinander aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Vereinbarung Kodex für alle Trainings Mental Training Focus Grounding

***wenan_ionee* by Werner Sturm**

1 Bekleidung und Ausrüstung

Für ein sicheres und angenehmes Training ist folgende Ausrüstung erforderlich:

- Sporthose und Sportshirt
- Teilnahme ist für alle Trainees grundsätzlich barfuß, keine Socken
  Zu Beginn des Trainings werden Schuhe und Socken beim Pausenplatz abgelegt
- Wechselkleidung, Handtuch, Kopfbedeckung (Sonnen- oder Kälteschutz)
- Regenbekleidung bei Bedarf
- Ausreichend Getränke und Jause



Für Kälte- und Wasseranwendungen (Eisbaden/Kneippen)

- Handtuch, Bademantel oder Hoody
- Warme Kopfbedeckung, Badehose, Badeanzug oder Bikini, Badeschuhe („Badeschlapfen“)

Sicherheit

- Schmuckstücke und Accessoires (Uhren, Ketten, Ohrringe, Ringe, Armbänder usw.) sind vor Beginn des Trainings abzulegen. Lange Haare sind zusammenzubinden.
- Die Sportbekleidung ist aus hygienischen Gründen regelmäßig zu reinigen.
- Mobiltelefone bleiben während des Trainings ausgeschaltet und werden nicht verwendet.

2. Wertgegenstände

Wertgegenstände wie Mobiltelefone, Geldbörsen, Schmuck oder Uhren können zu Beginn des Trainings bei den Trainern abgegeben und sicher verwahrt werden. Für nicht abgegebene Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.

3. Hinweise für Brillenträgerinnen und Brillenträger

Das Tragen herkömmlicher Brillen bei sportlichen Aktivitäten kann ein Verletzungsrisiko darstellen. Empfohlen werden Sportbrillen mit bruchsicheren Kunststoffgläsern. Die Teilnahme mit normalen Brillen erfolgt auf eigene Verantwortung.

4. Gesundheit, Krankheiten und Allergien

Bitte informieren Sie die Trainer vor Trainingsbeginn über: Asthma, Diabetes, Allergien, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sonstige gesundheitliche Einschränkungen. Notwendige Medikamente oder Hilfsmittel sind selbst mitzuführen.

Körperhygiene:

Zur Vorbeugung von Fußpilz, Warzen und Verletzungen wird empfohlen:

- Füße regelmäßig zu waschen und zu pflegen
- Fingernägel und Fußnägel kurz zu halten
- Generell ist auf eine sorgfältige Körperhygiene und Pflege zu achten (nach dem Sport duschen)

5. Abwesenheiten und Verletzungen

Kann ein Teilnehmer nicht aktiv am Training teilnehmen, ist dies den Trainern rechtzeitig mitzuteilen. Bei Verletzungen oder körperlichen Beschwerden entscheidet der Trainer über eine angepasste Teilnahme oder alternative Aufgaben.

6. Besondere Hinweise zu Risiken und Gefahren

Barfußtraining in der Natur, Stärkung der Muskulatur, Gleichgewicht und Körpergefühl

Das Training findet teilweise auf: Wiesen, Waldböden, Kieswegen, Naturflächen usw. statt. Dabei können folgende Risiken auftreten:

- Schnittverletzungen, Abschürfungen, Verstauchungen, Dornen, Insektenstiche, Zeckenbisse, Unebenheiten im Gelände
- Witterungseinflüsse wie Regen oder Schnee

Alle Teilnehmer werden angehalten, achtsam und verantwortungsvoll mit ihrem Körper umzugehen.

Übungen, Ballspiele und Fußball barfuß, Stärkung des Gleichgewichts, Körpergefühl, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Sinne schärfen, Stärkung der Fußmuskulatur

Beim barfüßigen Ballspiel können auftreten:

- Prellungen, Verstauchungen, Abschürfungen, Stoßverletzungen, übliche Sportverletzungen usw. Die Teilnahme erfolgt unter Einhaltung der Sicherheitsanweisungen der Trainer.

Wald- und Naturaufenthalte

Mögliche Gefahren:

- Äste und Wurzeln, Rutschige Untergründe, Zecken, Insekten
- Wetterveränderungen

Ein achtsamer Umgang mit der Natur und gegenseitige Rücksichtnahme sind Voraussetzung.

Eisbaden und Kälteanwendungen

Kälteanwendungen erfolgen freiwillig und nur nach entsprechender Einführung. Mögliche Risiken: Unterkühlung, Kreislaufbelastungen, Schwindel, Muskelverkrampfungen. Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen dürfen nur nach ärztlicher Rücksprache teilnehmen.

7. Werte und Grundhaltung

Das Training basiert auf folgenden Werten:

- Achtsamkeit, Respekt, Gewaltfreiheit, Begegnung auf Augenhöhe, Hilfsbereitschaft
- Teamfähigkeit, Eigenverantwortung, Disziplin und Ordnung
- Wertschätzung, Ehrlichkeit
- Vereinbarte Spiele und die Spielzeit werden eingehalten
- Kein Trainee bricht mitten unter dem Spiel ab, ausgenommen bei Verletzungen
- Spiele werden miteinander begonnen und miteinander beendet oder miteinander gewechselt.
- Naturverbundenheit, Barfuß in der Natur

Wir achten aufeinander.

- Kein Teilnehmer wird ausgeschlossen.
- Probleme werden offen angesprochen.
- Konflikte werden gewaltfrei gelöst.
- Gemeinsam werden Ziele erreicht.
- Wir begegnen einander mit Respekt und Würde.
- Digitale Medien treten während des Trainings in den Hintergrund – das Miteinander steht im Vordergrund.

8. Beurteilungskriterien

- **Aktive Mitarbeit** Bewegungsfreude, Selbstständigkeit, Engagement, Beteiligung beim gemeinsamen Kochen
- **Methodenkompetenz** Mithilfe beim Auf- und Abbau, Verantwortung für Material und Ordnung
- **Fairness und Regelbewusstsein** Einhaltung von Regeln Respektvoller Umgang
- **Soziale Kompetenz** Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme
- **Leistungsbereitschaft** Bereitschaft, neue Inhalte zu erlernen Persönliche Weiterentwicklung
- **Motorische Fähigkeiten** Individuelle körperliche Leistungsfähigkeit

9. Disziplin und Ordnung

Ein respektvoller Umgang mit Trainern und Teilnehmern wird vorausgesetzt. Bei wiederholtem disziplinären Fehlverhalten erfolgt:

1. **Ermahnung**
2. **Verwarnung**
3. **Ausschluss vom Training auf unbestimmte Zeit**

Gewalt, Mobbing, Diskriminierung und respektloses Verhalten werden nicht toleriert.

10. Unfallmeldepflicht

Sollte infolge einer Verletzung während des Trainings ein Krankenhausaufenthalt notwendig werden, ist dies dem Veranstalter unverzüglich mitzuteilen. Eine Unfallmeldung sollte innerhalb von fünf Tagen erfolgen.

Gesundheitsfördernde Wirkungen und positive Effekte

Stärkung des Immunsystems Regelmäßige Kältereize (z. B. Eisbaden, Barfußgehen) können die Abwehrkräfte aktivieren. Das Immunsystem wird trainiert und widerstandsfähiger gegenüber Umwelteinflüssen.

Stressabbau & mentale Entlastung Bewusste Atmung und der Umgang mit Kälte helfen beim Abbau von Stresshormonen. Achtsamkeitsübungen und Naturerfahrungen fördern emotionale Ausgeglichenheit.

Förderung der Durchblutung & Gefäßgesundheit Der Wechsel zwischen Kälte und Wärme regt die Blutzirkulation an und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

Aufbau mentaler Stärke & Resilienz Die gezielte Auseinandersetzung mit herausfordernden Reizen (z. B. Eisbaden) stärkt Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen.

Kräftigung der Fußmuskulatur & Verbesserung der Koordination

Barfußgehen stimuliert die Fußreflexzonen, trainiert die Muskulatur und schult das Gleichgewicht.

Übungen: Koordinationstraining, Schnellkraft, Reaktion, Ausdauer, Resilienz uvm.

Stärkung des Körperbewusstseins & der Achtsamkeit Naturerfahrungen und achtsames Bewegen fördern die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Atemkontrolle als Werkzeug gegen Alltagsstress durch gezielte Atemtechniken lernen Teilnehmende, ihre Atmung bewusst zu steuern – besonders hilfreich in Stresssituationen.

Wichtige Hinweise zu Risiken & Sicherheitsaspekten

Kältereize und Kreislaufbelastung (Eisbaden/Kneippen): Plötzliche Kälte kann Atemnot, Herzrasen oder Schwindel verursachen. Besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Vorsicht geboten – ärztliche Abklärung vor Teilnahme empfohlen.
Unterkühlung: Längere Kälteeinwirkung kann zu einer Unterkühlung führen. Warme Kleidung und Wechselsachen sind erforderlich.
Verletzungsgefahr beim Barfußgehen: Unebenes Gelände (Wald, Wiese) kann zu Schnitten oder Verstauchungen führen. Achtsamkeit wird geübt und vermittelt.
Infektionsrisiken: Kälte und Nässe erhöhen das Risiko für Erkältungen oder Blasenentzündungen.

Allergien & Hautreaktionen: Der Kontakt mit Pflanzen (z. B. Brennnesseln) kann Hautirritationen hervorrufen.
Insekten: Zecken, Mücken und andere Insekten – bitte an geeigneten Schutz (z. B. Zeckenspray) denken.
Umgang mit Pferden: Der spielerische Kontakt erfolgt unter fachkundiger Anleitung – dennoch ist stets Vorsicht geboten.
Sonstige Verletzungsrisiken: Beim Einsatz von z. B. Reflexzonenmatten, Nagelbrettern, Boxsäcken etc. besteht ein gewisses Restrisiko, das durch pädagogisch geschulte Anleitung minimiert wird.

Teilnahmebedingungen & Sicherheit

Vor der Teilnahme wichtig: Bei Vorerkrankungen (z. B. Herz, Kreislauf, Atemwege) ist vorab ärztlicher Rat einzuholen. Schwangere, Personen mit Diabetes oder Durchblutungsstörungen sollten nicht am Eisbaden teilnehmen. Warme Kleidung, Handtücher und heiße Getränke (Eisbaden) werden empfohlen.

Datenschutzerklärung gemäß DSGVO

Verantwortlich:
DI(FH) Werner Sturm BEd MSc
Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Dipl. Sportmentaltrainer
Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck
✉ w-i@wenan-ionee.com | ☎ +43 676 390 89 37
🌐 www.wenan-ionee.com

Details zur Verarbeitung personenbezogener Daten (Workshops, Behandlungen, Website usw.) finden Sie auf unserer Website. Ihre Daten werden streng vertraulich behandelt und nur im Rahmen der geltenden DSGVO verarbeitet.

ECH Energie Chakren Harmonisierung, SPORT MASSAGE Behandlung

Die von mir entwickelte Methode basiert auf den Prinzipien der Akkupunkt Meridian Streichung (AMM) und Fußreflexzonenbehandlung (FRZ) in Kombination mit Sportmassage Behandlung. Die Reflexzonenarbeit entlang der Meridiane soll den inneren Arzt aktivieren, gesundheitsfördernd und präventiv für ein ganzheitliches Wohlbefinden wirken. Das Nervensystem soll tiefenentspannt werden. Ergänzend werden Mentaltraining, Koordinationsübungen, Core Übungen für das Gleichgewicht und die Förderung der inneren Balance durchgeführt.

Gesundheitsvorteile der Behandlungen

- Aktivierung des Energieflusses und Lösen von Blockaden
- Lösen von Verspannungen, Triggerpunkte behandeln
- Förderung der Selbstheilungskräfte, Stressabbau, Entspannung und Erdung
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und Vitalität
- Unterstützung bei psychosomatischen Beschwerden, Schlafproblemen, Verspannungen, Konzentrationsproblemen

Behandlungsübersicht

- AMM – Akupunkt Meridian Massage: Sanfte Stimulation entlang der Meridiane zur Energieregulation. FRZ – Fußreflexzonenmassage: Stimulation von Reflexzonen zur Förderung der Organfunktionen
- Triggerpunktbehandlung, SPORT Massage, klassische Wellness Massage.
- Yoga Tuch Schaukel Tiefenentspannung

Kontraindikationen (Gegenanzeigen)

- Akute Infekte mit Fieber (z. B. Grippe, COVID-19), Thrombosen, akute Gefäßerkrankungen
- Entzündungen oder Infektionen im Behandlungsbereich
- Frakturen, Verletzungen, Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Tumorerkrankungen (nur nach ärztlicher Rücksprache)
- Psychosen, schwere psychiatrische Erkrankungen, Offene Wunden, Hauterkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Schwangerschaft (nur durch Fachpersonal)

Vorsicht bei folgenden Indikationen

- Diabetes mellitus (Neuropathien), Epilepsie, Blutdruckentgleisungen
- Kinder, ältere oder geschwächte Personen – individuelle Anpassung erforderlich

Gesundheitshinweise: Die Anwendungen sind komplementär und ersetzen keine medizinische Behandlung. Bei unklaren Beschwerden ist eine ärztliche Abklärung notwendig. Nachwirkungen wie Müdigkeit oder emotionale Reaktionen sind Teil des Regulationsprozesses (innerer Arzt).

Hinweis: ECH-Anwendungen (Energie Chakren Harmonisierung nach Sturm) sowie Meridian- und Reflexzonenanwendungen und SPORT Massage erfolgen ausschließlich freiwillig und nach vorheriger Zustimmung der teilnehmenden Person bzw. bei Minderjährigen zusätzlich der Erziehungsberechtigten. Die Anwendungen werden unter Wahrung der persönlichen Grenzen und der Intimsphäre durchgeführt. Für die Sportmassage und Meridian- oder Reflexzonenanwendungen ist ein direkter Hautkontakt mit dem Trainee erforderlich. Die Intimsphäre wird jederzeit respektiert. Anwendungen im Intimbereich finden nicht statt.

Körperbezogene Übungen und Anwendungen erfolgen ausschließlich im Rahmen des pädagogischen bzw. gesundheitsfördernden Trainingskonzepts, niemals im Intim- oder Sexualbereich und ausschließlich mit ausdrücklicher Zustimmung der teilnehmenden Person.

wenan_ionee · MENTAL TRAINING

FOCUS
GROUNDING
SPORTS

Barfuß erleben. Miteinander wachsen.

Mentale Stärke für Kinder und Jugendliche



VEREINSTRAINING · WÖCHENTLICH

Samstags 13-15 Uhr

BG/BRG Gmunden

Keramikstraße 28
4810 Gmunden

monatlich 50 Euro
Geschwister -50%

Schnuppern 12 Euro

Anmeldung eine Woche vorher

Bewegung · Achtsamkeit · Vertrauen

DI(FH) Werner Sturm BEd MSc
+43 676 390 89 37
mentaltraining@wenan-ionee.com
w-i@wenan-ionee.com
Am Poschenhof 58/2, 4840 Vöcklabruck

www.wenan-ionee.com

wenan_ionee
MENTAL TRAINING
FOCUS · GROUNDING · SPORTS

FOCUS GROUNDING

Workshops für Schulen

5 Unterrichtseinheiten · indoor & outdoor





Einblicke in Schulworkshops · Fotos aus der Praxis. Bildmaterial: von Werner Sturm bereitgestellt.

Yoga · Atemtechniken · Gleichgewicht · Boxdummy und viel Bewegung

Viel Bewegung, die Sinne analog und barfuß erleben: Focus Grounding verbindet bewusste Wahrnehmung mit gemeinsamen Erfahrungen.

Miteinander Vertrauen stärken. Ziel ist ein respektvolles Miteinander: sich aufeinander verlassen, eigene und fremde Grenzen achten und Gewaltprävention erlebbar machen. **Preis 530 € - 2 €/km** Fahrtkosten

DI(FH) Werner Sturm BEd MSc
Trainer · Coach · Lehrer an der MS Waldzell
Kinder- und Jugendbuchautor aus Vöcklabruck
Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer · Dipl. Sportmentaltrainer
Dipl. Sportmasseur

Schulworkshop anfragen
mentaltraining@wenan-ionee.com ·
+43 676 390 89 37

Beitragsordnung AKADEMIETRAINING

Verein „wenan_ionee – Mental Training Focus Grounding *SPORTS*“

Mitgliedsbeitrag

Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt:

50,00 € pro Monat, Geschwister -50% (Probetraining 12€) und startet nach dem fünften Training.

In den Ferien findet kein Training statt. (Beitragszeitraum: September bis Juni)

Die Monate Juli und August sind beitragsfrei.

Die Mitgliedschaft verlängert sich automatisch für das folgende Vereinsjahr, sofern keine fristgerechte Kündigung gemäß den Vereinsbestimmungen erfolgt.

Trainingsangebot

Im Mitgliedsbeitrag enthalten sind:

- bis zu zwei Trainingseinheiten pro Woche bzw. alle zwei Wochen
- **Gruppengröße max. 8 Kinder und Jugendliche, um die Qualität der Trainings für die Kinder und Jugendlichen hochzuhalten.**
- **Altersgruppen Volksschule und Mittelschule:** 1+2 Klasse, 3+4 Klassen im jeweiligen Training gemeinsam. (Adaptierungen vorbehalten)
- **Gesonderte Termine für Vereine** (ZB Fußball, Basketball, Volleyball, Handball, Turnvereine, Akrobatik uvm.) Gruppengröße bis max. 16 Kinder und Jugendliche. **Größere Gruppen auf Anfrage.**
- **Dauer je Training: 2 x 50 Minuten**
- **Sportmentaltraining 5Mal5 – Focus Grounding** Einzeltraining bis zu zwei Trainees gesondert und nach Terminvereinbarung.
  20 Euro Rabatt bei aufrechter Mitgliedschaft.
- Teilnahme an den regulären Vereinsangeboten gemäß aktuellem Trainingsprogramm.
- Anmeldung zwei Wochen vor dem Training.

Die Anmeldung zu den jeweiligen Trainingszeiten erfolgt verbindlich über eine WhatsApp Gruppe.

"First to book, first to train “

Wenn die Trainingszeiten ausgebucht sind, kann sich der Trainee auf die Warteliste setzen lassen und wird verständigt, sobald ein Termin frei wird.

Buchungen zwei Monate (8 Wochen = 4 Trainings) im Voraus sind zulässig.

Ist der Trainee verhindert so muss dieser (Erziehungsberechtigte) 24 Stunden vor Trainingsbeginn schriftlich absagen.

Erfolgt **keine Absage** oder eine **verspätete** Absage **dreimalig**, so wird der Trainee aus dem Verein ohne Bekanntgabe von Gründen ausgeschlossen und ist **auf unbestimmte Zeit gesperrt**.

Während der Sommerferien können zusätzlich freiwillige Sonderprogramme, Workshops oder Camps angeboten werden. Diese werden gesondert ausgeschrieben und können kostenpflichtig sein.

Einschreibgebühr

Für die Einschreibung in den Verein wird eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro in Rechnung gestellt.

Jahresmarke

Für die jährliche Vereinsverwaltung und Mitgliedskennzeichnung wird eine Jahresmarke in Höhe von 25,00 € pro Vereinsjahr eingehoben.
Diese erlischt bei Kündigung der Mitgliedschaft.

Vereinsbekleidung

Die Vereinsbekleidung dient der Förderung des Gemeinschaftsgefühls und des einheitlichen Auftretens bei Veranstaltungen.

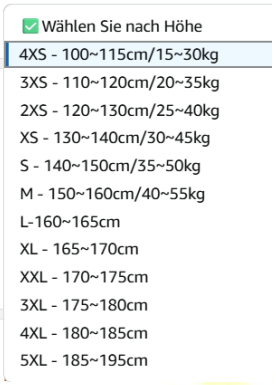
Optional erhältlich:

- Vereins-Trikot mit Namen und Wunschnummer
- Vereinsbekleidung und Fanartikel

Preis T-Shirt + Hose: 55,00 €

Die Kleidergröße, Name und Wunschnummer sind bei der Beitrittserklärung anzugeben







Sondervereinbarung ECH-Behandlung

- Energie Chakren Harmonisierung nach Sturm (Meridian- und Reflexzonenanwendungen) SPORT Massage Behandlung Meridianstreichungen

Für Mitglieder des Vereins gelten folgende Sonderkonditionen:

Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 19. Lebensjahr

- 120 Minuten ECH-Behandlung Sportmassage Behandlung
- Mitgliedertarif: 100 €

Studierende an einer Hochschule oder Universität in Europa (Euroraum)

- 120 Minuten ECH-Behandlung, Sportmassage Behandlung
- Mitgliedertarif: 100 €

Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Mitgliedertarife ist eine aufrechte Vereinsmitgliedschaft.

Mitgliederermäßigung

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis zum vollendeten 19. Lebensjahr erhalten auf folgende Programme **20 Euro Mitgliederermäßigung**

- **Kids Mental Training – Focus Grounding**
- **Kids School Learning – Focus Grounding**
- **Sportmentaltraining 5Mal5 – Focus Grounding**

Die Ermäßigung gilt ausschließlich für aufrechte Vereinsmitglieder und kann nicht mit anderen Aktionen oder Sonderrabatten kombiniert werden. Nicht übertragbar an Dritte.

Für die monatliche Anweisung des Mitgliedsbeitrages auf das unten angeführte Konto ist spätestens der 15 Tag des laufenden Monats vereinbart.
Sämtliche Rechnungssummen sind auf das Konto Werner Sturm unter Angabe des Vereins und der Mitgliedsnummer
Zahlungsreferenz: *„wenan_ionee, Vorname Nachname + Mitgliedsnummer_____“* anzuführen.

Allgemeine Sparkasse OÖ | BIC: ASPKAT2LXXX | IBAN: AT06 2032 0324 0231 9391

Für die Mitgliedsbeiträge, Jahresmarke, Vereinsausweis, Bekleidung, Workshops usw. wird eine Jahresrechnung mit Ende Juni des laufenden Kalenderjahres per E-Mail übermittelt.

Hinweis:
Die aktuelle Beitragsordnung des Vereins ist Bestandteil dieser Beitrittserklärung und wird mit der Unterschrift anerkannt.

Programm Standardtraining Änderungen vorbehalten

WANN: jeden Samstag, (ausgenommen in den Ferien)

Wo: Turnsaal 1 und Freibereich Gymnasium BG BRG Gmunden, Keramikstraße 28, · 4810 Gmunden

Zusatztermine: individuelle Termine nach Bedarf für Vereine Schulklassen usw.

Uhrzeiten

- **Samstagnachmittag Start 13:00 – 15:00, max. 8 Trainees**

AKADEMIETRAINING

Programm für (ca. 2 x 50 Minuten) Änderungen vorbehalten

50 Minuten

1. Begrüßung und Verhaltenscodex (10 Minuten)

- Begrüßung im Kreis, Verhaltenscodex, Spielregeln keine Gewalt, ohne Schuhe, ohne Socken.
- Erklärung des Workshop-Ablaufs und Freiwilligkeitsprinzip,

2. Meditation und die Geschichte zum inneren Garten (gemütlich auf der Matte) (15 Minuten)

- Gemütlich machen auf der Yogamatte, auch hinlegen erlaubt. Die Geschichte zum inneren Garten vorlesen. Imagination sehr einfach erklären.

3. Atemübungen Meditation Konzentrationsübung (5 Minuten)

- Im Liegen oder Sitzen, bewusstes Atmen, Bewegungsatmung Baum, Antistressatmung, 4-4-4-4 Boxatmung, Blubberatmung, Yogaübungen Kinderyoga Teen Yoga.

4. Sensomotorische Übungen (20 Minuten)

- **Reflexzonenmatten** (auf den Yogamatten bau und violett), mit und ohne Augenbinden (barfuß), zweier Gruppen einteilen, Reflexzonenbälle! **MFT - Gleichgewichtsübungen**
- Fagen spielen Versteinern, **Luftballon Spiel (Rennen) Reflexzonenbälle**, **Wettrennen mit Jongliertücher 2 Teams**.

50 Minuten

5. Laut sein, Energie rauslassen (20 Minuten)

- **Station 1: Gegen einen Dummy Boxsack schreien, schlagen, zwei, dreimal**. Den Dummy in die Mitte von vier Matten stellen (vorbereiten). Dann weiter zu
- **Station 2**: **Slackline Gleichgewicht. Auf einem Bein ohne Hilfe mit Hilfe zu zweit im Team.**
- **Station 3: Geschicklichkeitsspiel mit Rebounder und Tor**. Mit den Füßen oder Händen

6. Laut seine Energie rauslassen (10 Minuten)

- **Spiel „Freeze“:** der blaue Ball versteinert, der rote Ball befreit und wird man vom grünen Ball getroffen so muss man zehn Luftsprünge machen.

7. Abschluss Igelball (20 min) -

- **In zweier- oder dreier- Gruppen gegenseitig mit den Igelbällen sanft den ganzen Körper abrollen. Der Trainee liegt auf dem Bauch und entspannt sich. In jeder Hand ein Ball.**

Einverständniserklärung zur Teilnahme

AKADEMIEMENTAL Training Focus Grounding

Recovery. Performance. Resilienz.

Gemeinsam wachsen – spielerisch stärken – nachhaltig entwickeln

Achtsamkeit, Förderung von Resilienz, Körperbewusstsein und mentaler Stärke

***wenan_ionee* by Werner Sturm**

Ich bestätige,

- dass mir keine gesundheitlichen Gründe bekannt sind, die gegen eine Teilnahme sprechen;
- dass ich über Inhalte, Ziele sowie mögliche Risiken informiert wurde;
- dass die Teilnahme freiwillig und auf eigene Verantwortung erfolgt.

Mir ist bekannt, dass das Training je nach Witterung überwiegend im Freien stattfinden kann und unter anderem folgende Inhalte umfassen kann:

Mögliche Trainingsinhalte



- Barfußgehen und Barfußlaufen
- Ballspiele barfuß (z. B. Fußball, Basketball, Volleyball und weitere)
- Natur- und Bewegungstraining barfuß
- Yoga und Konzentrationsübungen
- Focus Grounding Training
- Reflexzonentraining
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Kneippen (barfuß im Freien bei jeder Witterung)
- Eisbaden (nur nach Rücksprache mit den Erziehungsberechtigten)
- Körperübungen und nicht-sexuelle Berührungen im Rahmen von Reflexzonenanwendungen Triggerpunkt- und Meridianübungen
- Gegenseitiges sanftes Abrollen mit Igelbällen

Gesonderte Buchung eines Mental Einzeltrainings (bis zu drei Trainees) erforderlich:

- Sportmassage Behandlung (nur nach Rücksprache)
  ECH-Anwendungen (Energie Chakren Harmonisierung nach Sturm)
  Energetische Meridianstreichungen zur Entspannung. Anwendungen mit biologischen Körperölen als Abschluss einzelner Trainingseinheiten.
- Unter Aufsicht ein Pferd führen und einfache Bodenarbeit kennenlernen (nur nach Rücksprache)
- Gemeinsames Kochen (Hinweis auf bestehende Allergien erforderlich)
- Freiwilliges Stehen auf einem Nagelbrett für die Füße (nur nach Rücksprache)

Mitzubringen (je nach Bedarf und Rücksprache)

- Sportbekleidung
- Wechselgewand
- Handtuch
- Sonnenschutz und Kopfbedeckung
- Regenschutz
- Badebekleidung
- Kurze Hose
- Warmes Gewand Handschuhe, Schal, Haube … (Winter Eisbaden)
- Ausreichend Getränke und Jause

Ich habe die Hinweise gelesen und verstanden und nehme bzw. lasse mein Kind auf eigene Verantwortung am Programm teilnehmen.
Die Teilnahme an sämtlichen Trainings- und Veranstaltungsangeboten erfolgt grundsätzlich auf eigene Verantwortung. Die AKADEMIEMENTAL Training Focus Grounding. Recovery. Performance. Resilienz., der Verein Mental Training Focus Grounding Sports und seine Funktionäre, Trainer, Betreuer und Helfer haften ausschließlich für Schäden, die auf vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten zurückzuführen sind.
Für Verletzungen, Unfälle, Verlust, Diebstahl oder Beschädigung persönlicher Gegenstände wird keine Haftung übernommen, sofern kein vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten seitens des Vereins vorliegt.

Gesundheitshinweis

Der Teilnehmer bzw. die Erziehungsberechtigten verpflichten sich, gesundheitliche Einschränkungen, Allergien, Unverträglichkeiten oder sonstige relevante medizinische Informationen vor Beginn des Trainings bekanntzugeben.
Die AKADEMIE behält sich vor, Teilnehmer bei gesundheitlichen Bedenken oder Sicherheitsrisiken von einzelnen Übungen oder Trainingseinheiten auszuschließen.

Verhaltenskodex von wenan_ionee

Für alle Teilnehmer, Eltern, Erziehungsberechtigten, Trainer und Begleitpersonen gelten folgende Grundsätze:

Wir stehen für:

- Respektvolles Miteinander
- Gewaltfreie Sprache, Wertschätzung und Toleranz
- Fairness und gegenseitige Unterstützung
- Verantwortung für das eigene Handeln
- Vorbildwirkung gegenüber Kindern und Jugendlichen

Wir haben keine Akzeptanz für:

- Körperliche oder verbale Gewalt
- Beleidigungen
- Diskriminierung jeglicher Art, Mobbing
- Einschüchterung oder Drohungen
- Störung des Trainingsbetriebs

Eltern und Erziehungsberechtigte sind Vorbilder für unsere Kinder und Jugendlichen. Um die Entwicklung und Selbstständigkeit sowie die altersbezogene Eigenverantwortung zu fördern ist die aktive und passive Teilnahme von Eltern oder Erziehungsberechtigten am Trainingsprogramm grundsätzlich nicht vorgesehen und nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Vereinsleitung sowie TrainerInnen möglich.
Den Anweisungen der Trainer und Verantwortlichen ist Folge zu leisten.

Hausrecht und Ausschluss

Der Verein, die AKADEMIE bzw. Veranstalter behält sich das Hausrecht vor.
Teilnehmende, Trainees anwesende Personen können bei:

- groben Verstößen gegen den Verhaltenskodex,
- wiederholtem störenden Verhalten,
- Gefährdung anderer Teilnehmer,
- Missachtung von Anweisungen,

vorübergehend oder dauerhaft vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen werden.
Ein Anspruch auf Rückerstattung von Mitgliedsbeiträgen besteht in diesen Fällen nicht.
Der Veranstalter behält sich ferner vor, Eltern, Erziehungsberechtigten oder sonstigen Begleitpersonen ohne Angabe von Gründen einen Platzverweis zu erteilen.

Kündigung und Wiederaufnahme

Die Mitgliedschaft kann monatlich gekündigt werden.
Die Kündigung muss spätestens bis zum **15. Kalendertag des Vormonats** schriftlich und unterschrieben beim Verein einlangen. Eine Neuanmeldung ist grundsätzlich jederzeit möglich.

Ist der Trainee verhindert so muss dieser (Erziehungsberechtigte) 48 Stunden vor Trainingsbeginn schriftlich absagen.
Erfolgt keine Absage oder eine verspätete Absage dreimalig, so wird der Trainee aus dem Verein ohne Bekanntgabe von Gründen ausgeschlossen und ist auf unbestimmte Zeit gesperrt.
Nach einer Kündigung oder einem Vereinsaustritt ist jedoch eine Wartezeit von **drei Monaten** einzuhalten.
Der Verein behält sich ausdrücklich das Recht vor, einen Wiederbeitritt ohne Angabe von Gründen abzulehnen. Dies gilt insbesondere bei vorherigen disziplinären Maßnahmen oder Sperren.

Datenschutz

Alle personenbezogenen Daten werden entsprechend der geltenden Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) verarbeitet.

Die Daten werden ausschließlich für vereinsinterne Zwecke verwendet und nicht ohne gesetzliche Grundlage an Dritte weitergegeben. Mit der Unterzeichnung dieser Erklärung wird der Verarbeitung der angegebenen personenbezogenen Daten im Rahmen der Vereinstätigkeit zugestimmt. Mit der Beitrittserklärung und Einverständniserklärung wird der Beitritt zu einer WhatsApp Gruppe zugestimmt. Die WhatsApp Gruppen werden auf die Altersgruppen Primarstufe und Sekundarstufe 1+2 Klassen und 3+4 Klassen abgestimmt. Diese bilden jeweils eine Kommunikationsgruppe für den Austausch der Trainings und Vereinsbezogenen Informationen bzw. Mitteilungen.

Einwilligung zur Anfertigung und Veröffentlichung von Bild-, Video- und Tonaufnahmen

Die AKADEMIE, der Verein „wenan_ionee – Mental Training Focus Grounding *SPORTS*" dokumentiert Trainings, Veranstaltungen, Workshops und AKADEMIE bzw. Vereinsaktivitäten gelegentlich durch Foto-, Video- und Tonaufnahmen.

Diese Aufnahmen können für folgende Zwecke verwendet werden:

- Vereinschronik
- Vereinswebsite
- Social-Media-Kanäle
- Presseberichte
- Informations- und Werbematerialien des Vereins

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Bild-, Video- und Tonaufnahmen von mir bzw. meinem Kind für die oben genannten Zwecke verwendet werden dürfen. Diese Zustimmung erfolgt freiwillig und kann jederzeit schriftlich mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Ein bereits veröffentlichter Druck von Broschüren, Flyern oder Zeitungsberichten kann nachträglich nicht zurückgerufen werden.

□ **JA, ich stimme zu.**
□ **NEIN, ich stimme nicht zu.**

Verbot von Aufnahmen durch Teilnehmer und Eltern

Zum Schutz aller teilnehmenden Trainees ist es Eltern, Erziehungsberechtigten, Besuchern und Teilnehmern untersagt, während des Trainings oder bei AKADEMIE Veranstaltungen ohne ausdrückliche Zustimmung der AKADEMIE sowie der betroffenen Personen Foto-, Video- oder Tonaufnahmen anzufertigen oder zu veröffentlichen. Bei Verstößen kann die AKADEMIE bzw. der Verein von seinem Hausrecht Gebrauch machen und Personen vom Veranstaltungsort verweisen oder vom AKADEMIE bzw. Vereinsbetrieb ausschließen. Weitere rechtliche Schritte behält sich die AKADEMIE, der Verein vor.

Zustimmung

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich den Inhalt dieser Einverständniserklärung, Beitrittserklärung, die Gesundheitshinweise, Datenschutzbestimmungen, Medienbestimmung, Teilnahmebedingungen sowie den Verhaltenskodex gelesen, verstanden und akzeptiert habe.

Hinweis:

Die Teilnahme am Training ist barfuß. Bei allen Übungen gilt der Grundsatz der Freiwilligkeit. Kein Teilnehmer wird zu einer Übung, Berührung, Anwendung oder Aktivität gegen seinen Willen verpflichtet. Bei Minderjährigen erfolgt die Teilnahme zusätzlich unter Berücksichtigung der Zustimmung der Erziehungsberechtigten.

Name des Teilnehmers / Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Name des Teilnehmers / Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Name des Teilnehmers / Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

E-Mail, Telefonnummer: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift Erziehungsberechtigter (bei Kindern): _____

Unterschrift volljährige Person (bei Erwachsenen): _____

Ich freue mich auf Euch und begleite Euch auf Eurem Weg - Euer Werner



DI(FH) Werner Sturm BEd MSc

Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Dipl. Sportmentaltrainer

BEITRITTSERKLÄRUNG

Verein „wenan_ionee – Mental Training Focus Grounding *SPORTS*“

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt bzw. den Beitritt meines Kindes zum Verein **„wenan_ionee – Mental Training Focus Grounding SPORTS“** und erkenne die Vereinsstatuten, den Verhaltenskodex sowie die Teilnahmebedingungen an.

Name des Teilnehmers / Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Kleidergröße nach Tabelle: _____

Name und Wunschnummer am Trikot: _____

Name des Teilnehmers / Kindes: _____

Geburtsdatum: _____

Kleidergröße nach Tabelle: _____

Name und Wunschnummer am Trikot: _____

Adresse: _____

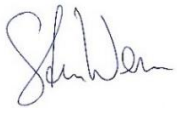
E-Mail, Telefonnummer: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift Erziehungsberechtigter (bei Kindern): _____

Unterschrift volljährige Person (bei Erwachsenen): _____

Ich freue mich auf Euch und begleite Euch auf Eurem Weg - Euer Werner



Obmann: DI(FH) Werner Sturm BEd MSc
Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainer, Dipl. Sportmentaltrainer